



ՀՐԻՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջ երեխա աշխարհ բերեք



Երեխայի
խնամքը պետք
է սկսել նրա
ծնվելուց շատ
առաջ: Դուք
կարող եք
ապահովել
ձեր երեխայի
առողջությունն,
անգամ մինչև
հղիանալը:

Ի՞նչո՞ւ են հարկավոր կանոնավոր ստուգումներ

Այցելեք բժշկին մինչև հղիանալը
և հղի ժամանակ: Այդպես բժիշկը
կարող է հետևել երեխայի և ձեր
առողջությանը: Որևէ խնդիր կարող է
լուծվել ժամանակին:

Ի՞նչ անել հղիանալուց առաջ

Հարցորեք ձեր բժշկին, եթե արդյոք
ձեզ անհրաժեշտ է ներարկումներ
կատարել: Ակսեր ընդունել հղիների
համար վիտամիններ, հղիանալու
ալյանավորված ժամանակից երեք
ամիս առաջ: Ընդունեք ֆոլիառթու,
որը կպաշտպանի ձեր երեխայի
ուղեղը և ողնաշարը:

Առողջ երեխա ծնելու այլ ճանապարհներ

- ▶ Շարունակեք ընդունել
վիտամիններ, նախատեսված հղի
կանանց համար
- ▶ Պահպանեք առողջ քաշ
- ▶ Առողջ սնունդ կերեք
- ▶ Ամեն շաբաթ մարզանք կատարեք
- ▶ Հայտնեք ձեր բժշկին ձեր կողմից
ընդունվող վիտամինների կամ
դեղաբույսերի մասին
- ▶ Այցելեք ծննդաբերության և
երեխայի խնամքի դասընթացներ

Ի՞նչ չի կարելի անել, եթե դուք հղի եք

- ▶ Մի ծխեք, մի օգտագործեք ոգելից
խմիչքներ կամ թմրանյութեր
- ▶ Մի ընդունեք տաք լոգանքներ կամ
ունտգեն կատարեք
- ▶ Հեռու մնացեք կատվի փողոցից

և այն տեղերից, որտեղ կատուն
կեղտոտում է

- ▶ Հեռու մնացեք միջատներից
ցողացիրներից և մաքրող
միջոցներից
- ▶ Մի օգտագործեք շատ կաֆեին

Առողջ սնվեք

Կերեք երեք անգամների փոխարեն
հինգ - վեց անգամ փոքր քաժիններով:
Աշխատեք շատ չուտել: Խմեք
առնվազն վեց—յոթ քաժակ ջուր, հյուր
կամ կաթ ամեն օր:

Ի՞նչ ուտելիքներից պետք է խուսափել հղի ժամանակ

- ▶ Հոլմ ծոլկ
- ▶ Հոլմ կամ թերեփած ծոլ
- ▶ Վատ եփված միս
- ▶ Ղեղաբույսեր հաբերի ծևով
- ▶ Պանրի փափուկ տեսակներ և
մեքսիկական տեսակի պանիրներ

Երեխայի ծնվելուց հետո

Դուք և ձեր երեխան պետք է այցելեք
բժշկին: Ձեր երեխային անհրաժեշտ
են պարբերական ստուգումներ
ամիսների և տարիների ընթացքում:

Առողջ ծնունդը լավագույն նվերներից
է, որը կարող եք պարզեցնել ձեր
երեխային:

